

**Будьте здоровы,  
занимайтесь физкультурой**  
*Заниматься физкультурой никогда не поздно!*



Занятие физкультурой – первое лекарство против старения. Физкультура полезна не только для вашего здоровья, но и для вас самих. Перед тем, как начать выполнять новый комплекс упражнений, проконсультируйтесь с врачом относительно подходящей для вас физкультурно-оздоровительной программы.

### **Полезьа от занятий физкультурой**

- Снятие напряжения и стресса
- Получение удовольствия и радости
- Стимуляция работы мозга
- Поддержание стабильного веса
- Контроль над аппетитом
- Повышение самооценки
- Улучшение тонуса мышц и укрепление сил
- Развитие гибкости
- Понижение кровяного давления
- Помощь при бессоннице

### **Что вам мешает заниматься физкультурой?**

- **Нет времени?** Попробуйте делать непродолжительные по времени упражнения в течение дня, например, три пешеходные прогулки по 10 минут.
- **Слишком устали?** *Чаще всего усталость возникает из-за недостатка физической активности.* Занятия физкультурой придадут вам энергии. Попробуйте начать заниматься.
- **Вы стесняетесь?** Некоторые люди стесняются заниматься физкультурой, особенно поначалу. Вы должны гордиться тем, что заботитесь о своем организме.
- **Плохая погода?** Сильная жара, холод или дождь? Будьте готовы заниматься в дождливую и солнечную погоду, выберите упражнения для занятий в помещении и на открытом воздухе.
- **Слишком дорого?** Попробуйте такой дешевый вариант, как ходьба. Вам не нужно дорогое оборудование, и многие упражнения можно выполнять дома.

Вышеизложенная информация взята из медицинского справочника Kaiser Permanente Healthwise 1999.  
Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния.

Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).

